بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدلله رب العالمين، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

البطن

- الحمد لله رب العالمين وصلى الله عليه على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.
- نواصل وإياكم في درسنا في منهاج العابدين ونأخذ خلاصة عقبة العوائق ووصلنا في القسم الثالث وهو البطن، فنقرأ إن شاء الله تعالى في هذا الكتاب.
- يقول الإمام الغزالي: "والثالث البطن وحسبك المقصود العبادة عبادة ربك".
- نعم أيها الاحباب يقول وحسبك أن مقصودك العبادة، المقصود من وجودنا في هذا الحياة أن نعبد الله تبارك وتعالى أي يفترض أن يكون جُل أوقاتنا لله، وليست لأنفسنا.
- ولكن مع الطعام الآن إذا أردنا أن نحسب كم من الزمن يصرف من أجل الطعام؟ سنحسبها وإياكم إن شاء الله تعالى.
- الذهاب إلى السوق لإحضاره، يذهب الواحد إلى السوق يريد الشيء الفلاني، الخضار الفلانية، البهارات الفلانية، فأجد شيء في السوق هنا والسوق هناك ويذهب ثم يأخذ وقتاً طويلاً لطبخه ثم تهيئته والجلوس عليه ثم هضمه ثم تنظيف الأواني.
- تناول الطعام كم يأخذ وقتاً؟ الأكل الذي طبخ في 3 ساعات يؤكل في ربع ساعة.
- يحتاج الواحد منا إلى أن يضبط وقته في تعامله مع الطعام، حتى لا يعطي بطنه وقتاً أكثر مما يعطيه ربه، جل جلاله.
- ثم يقول "وأن الطعام بذر العمل وماؤه".. الطعام من خلاله تقوم بالأعمال بالطاعات بالعبادات بسائر أنواع الأعمال الصالحة.
- الطعام الذي يأكله العبد، إن كان طيباً حلالاً منوراً فإن ذلك يؤدي إلى سريان النور في أعضاء الإنسان فيسري النور إلى القلب، فإذا سرى النور إلى القلب فإن القلب يرفض كل خواطر السوء، الشيطان، التفكير في الحرام.. يطرده.
- أثر الطعام المنور المبارك أعان القلب على طاعة الله لكن إذا كان الطعام حراماً فهو ظلمة.

- الظلمة تدخل إلى القلب فإذا جاءت ظلمة الطعام إلى القلب صار القلب مظلماً، فيضخ الدم مختلطاً بالظلمة، فيثقل على القلب التفكر في آيات الله و التدبر، ويكون القلب مرتعاً لأفكار غير طيبة، لشهوات غير طيبة، لشؤون لا يحبها الله، بحيث لا يرضى أن الله يعرض على الناس ماذا كان يفكر في قلبه والعياذ بالله عز و جلّ.
- لذلك ينبغي للإنسان أن يحاول أن يوزع أوقات طعامه حتى يقل الضغط، مثلا إذا كان يأكل وجبة ثقيلة يجعلها على وجبتين خفيفتين بحيث أن لا تؤدي تلك الوجبة إلى ثقل.

1. ثم العمل بالآداب هذا يخفف من الشره، سبحان الله، مثلا من آداب الطعام: الاجتماع على الأكل، لا يأكل لوحده، يكون مع أناس.. تأتي البركة في الطعام، المقصود من البركة أن الإنسان يحس بالاكتفاء لكن عندما يأكل لوحده لا يشبع، الشيطان يأكل معه.
2. ثم يغسل يده لا لمجرد النظافة أو التخلص من الجراثيم أو البكتيريا بل لنية الاتباع للنبي ﷺ، عندما يغسل يديه ينوي أنه بذلك يتبع الحبيب ﷺ.

- فإن أكله بيده يظهر أثر الاتباع في تناوله الطعام، كل لقمة يأكلها تكون على أثر الاتباع، المطلوب استحضار النية مع غسل اليدين منهم من يغسل أو الكثير لا يغسل، يغسل دون استشعار وفهم، نريد من أنفسنا وإياكم أن نجعل حركاتنا وسكناتنا متبعة للحبيب ﷺ، عند ذلك ستتغير حياتنا.

3. يسمّي الله عز و جلّ ولما يسمي الله يستشعر أن هذا الطعام قُدّم له بإذن الله، وسُهّل له بإذن الله، وأن الله هيأه له، فيأكل ببسم الله، مرتبطاً بالله، يأكل لله سبحانه وتعالى، عند ذلك يجد المسلم للطعام طعماً طيباً واكتفاء عجيباً، لأنه يأكل بالله لله جل جلاله وتعالى في علاه.
4. كذلك أدب آخر، أن تأكل مما يليك، مما يلي المائدة أمامك.. فلا تمدن يدك إلى الطرف الآخر هذا أدب يعلمنا كيف نقتصر بما هو قدم إلينا.

- هناك فائدتان إذا عملت بهما فلن تذهب إلى الطبيب بإذن الله:

❖ أولا: لا تأكل إلا إذا كنت جائعاً.

❖ ثانياً: أمسك قبل أن تشبع.

- يقول الإمام الغزالي: "فعليك أيها الرجل بالنظر الدقيق والاحتياط البالغ الشديد ولا حلاوة".

- هنا يقول ثم عليك بالأدب في الطعام، ذكرنا مجموعة من الآداب باقي أدب مهم وهو لماذا تأكل؟ ما المقصود من الأكل؟ لابد أن تجعل أكلك مرتبطاً بنيات صالحات.
- إذا صدقت النية ممكن انوي نويت كذا وكذا، ولكن باللسان ليست من القلب لذلك لا أثر لها.
- إذا صدقت النية قبل تناول الطعام أثرت النية في الطعام ويكون خفيفاً منوراً مكسواً بالنور، فيه أدب الحبيب ﷺ.. يسري في ذلك البدن سراية الماء في العروق كما يقولون.
- إن شاء الله نتعلم نيات قبل الأكل **ولكن بشرط أن تصدقوا في النية.**

- النية الأولى: الأكل الذي أنت تأكله من مالكه؟ الله سبحانه وتعالى لأنه هو الذي خلقه وهو الذي هيأه، الذي خلق الطعام هو الله، وهو المالك، هل يجوز لك أن تأكل بلا إذن من الله؟ الله أذن لك أن تأكل (وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ) هذه أول نية: أن تأكل الطعام امتثالاً لأمر الله تبارك وتعالى.
- النية الثانية: أنك تنوي تطبيق آداب النبي ﷺ في الطعام.
- النية الثالثة: هو نية الاستعانة بهذا الطعام على طاعة الله وعبادته وخدمة الحبيب ﷺ وعلى خدمة الوالدين والأبناء والمسلمين.
- وكذلك من النيات هو أن يتفكر في هذا الأكل الذي قدم إليه، كيف جيء به مثلاً الفواكه، هذه الفاكهة من أي شجرة؟ من أي بلد؟ كيف جيء بها إليّ، يتفكر الإنسان عندما يأكل، ينوي التفكر في المأكول.
- يقول "وإلا لم تعمل بالآداب كنت حمالا للطعام" أنت أدخلته إلى بطنك صارت بطنك حمالة للطعام لم تستفد منه شيئاً.

- ثم يقول أن لذة العبادة لا يمكن أن تكون مع الشبع، لأن الشبع تخرج أبخرة إلى الدماغ تجعله في حالة بطء فتكون الشرايين والأعصاب وغير ذلك مشغولة بهضمه.
- بعضهم يأكل طعاماً ثقيلاً ويذهب إلى النوم، لم تستفد.. أنت تأكل حتى تنام؟ ربما ينام وتفوته الصلاة ولا يقرأ القرآن ولا يذكر.. فينام ثم إذا استيقظ أحس بالجوع فيأكل، فإذا أكل أحس بالثقل فنام.. بعدين؟ وإذا صلى فصلاة خفيفة لا خاشع.. لا حاضر.. لا تسبيحة يفكر فيها.. لا شيء.
- الإنسان لا يأكل إلا إذا جاع، لكن قلنا إذا كان شخص دعاك في وليمة وأعد لك مائدة لا ينبغي أن تقول: أنا لن آكل لا أشعر بالجوع، بالعكس! ياكل وينوي أن يجبر خاطره ويأكل

بنية الاستشفاء لأن طعام الكريم شفاء، قدمه لك عن رضى نفس، شخص دعاك وأحبك ويريد أن يكرمك كُل بل قالوا لو كنت صائماً صوم نافلة وتعرف أن هذا سيحزن من دعاك فأفطِر.. أبطل صومك وكل عند ذلك الإنسان ثم اقض ذلك اليوم، انظروا شريعة الإسلام كم هي كبيرة.

- يقول الإمام الغزالي: "ولهذا المعنى قال إبراهيم بن أدهم صحبت أكثر رجال الله"
- هذه من أفضل وأعظم الوصايا.. يقول سيدنا إبراهيم بن أدهم: صحبت أكثر رجال الله في جبل لبنان، كان في الوقت السابق محلاً للخلوات، يأتي إليه الأولياء يبتعدون عن الناس ويدخلون في هذا الجبل.. يتعبدون الله في الخلوة.. مع الله كما كان النبي ﷺ يخلو في غار حراء، أوصوه بهذه الوصايا إذا رجع إلى أبناء الدنيا.. أول وصية..

ꕥ الوصية الأولى: من يكثر الأكل لا يجد لذة العبادة مثل ما شرحناها سابقاً.

- إذا واحد لا يجد لذة في العبادة هل سيستمر عليها؟ سيتركها ما في فائدة من الأكل.

ꕥ الوصية الثانية: ومن ينم كثيراً لا يجد في عمره بركة، لا يجد بركة لأنه أضاع الأوقات المباركة في ما لا فائدة فيه لا في دينه ولا دنياه.

ꕥ الوصية الثالثة: من طلب رضى الناس لا ينتظر رضى الله (وَإِن تُطِعْ أَكْثَرَ مَن فِي الأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ) عليك أن ترضي ربك وترضي والديك هذا أهم شيء، وأما الناس لن يرضوا عنك، إذا أردت أن ترضيهم لابد أن تغضب ربك.

- لا تفكر في الناس، فكر فيه إذا رضي هو، أرضى عنك من في السماوات والأرض هم يحبوك بإذن الله.
- شيء نستعين به.. هل تريد أن الله يرضى عنك؟ لا تؤخر أوامره لك، نفذها فوراً لا تؤخرها وتقدم أوامر غيره.
- مثال ذلك أوقات الصلاة لا تؤخرها إلا لشيء طارئ جداً، وقت الصلاة.. جاءك عمال صيانة في البيت أذن المؤذن أغلب الناس يؤخر الصلاة، ما تقدر تقول للعمال اخرجوا من البيت سأصلي فإذا رجعت ارجعوا، لابد أن نقدم، إذا فعلت ذلك سيرضى عنك عظمت أوامره.

ﷺ الوصية الرابعة: من يكثر الكلام بفضول وغيبة فلا يخرج على دين الإسلام من الدنيا، تكلم الإنسان في بما لا يعنيه وتكلم بالغيبة فإن إسلامه ينقص ويضعف حتى يكون على شفا حفرة.

ﷺ النبي ﷺ قال: (من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه) قولا أو فعلاً، ما لا يعنيه فإذا انا أو أنت تركنا ما لا يعنينا قولاً أو فعلاً يدل على أن إسلامي صحيح بحيث لو متّ مت مسلماً إن شاء الله، لكن إذا أنا أتكلم هنا وهناك ما يعنيني هذا! الشخص الفلاني والعالم الفلاني! تكلمت بفضول الكلام لا يعنيني صرت أنا لست مسلماً حقاً.

- "وعن سهل رحمه الله أنه قال جماع الخير كله في هذه الخصال الأربع..... إخماص البطون والصمت والاعتزال عن الخلق وسهر الليل..... لله سبحانه".
- سيدنا سهل التستري يقول جماع الخير الخير كله مجموع في هذه الأربع خصال:

1. إخماص البطون عدم امتلاء البطن بالطعام.
2. الصمت عن كلام في الدنيا أو في ما ليس من ذكر الله عز و جلّ.
3. الاعتزال عن الخلق عما هم مشغولون فيه من أمر دنياهم.
4. سهر الليل أي إحياؤه بطاعة الله والقيام وتلاوة القرآن.

- نسأل الله أن ينفعنا بهذا الكتاب ويرزقنا الاتباع والعمل لما أخذناه وما نويناه اللهم زدنا علماً نافعاً وارزقنا العمل بالعلم.

والحمدلله رب العالمين، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، ورضي الله عن الصحابة أجمعين، وجزى الله عنا سيدنا الامام الغزالي وسيدي الحبيب حسين خير الجزاء ونفعنا بعلومهما في الدارين